EDUCACION SEXUAL 2

adolescencia



PREGUNTAS FRECUENTES / RESPUESTAS CLARAS



RESPONDE
DRA. MABEL BIANCO

Médica, graduada de la Universidad del Salvador, Argentina. Master en Salud Pública, de la Universidad del Valle, Colombia. Especialista en Estadística Médica y Epidemiología, London School of Hygiene and Tropical Medicine, Universidad de Londres. Creadora y coordinadora del Programa Mujer, Salud y Desarrollo del Ministerio de Salud de la Nación en 1984 hasta 1989. Se ha desempeñado como Jefa de la Unidad Coordinadora Ejecutora en VIH/SIDA y ETS del Ministerio de Salud de la Nación entre los años 2000 y 2001. En 1989 creó con un grupo de mujeres profesionales muy conocido hoy como la Fundación para Estudio e Investigación de la Mujer –FEIM–, grupo que trabaja por la equidad entre hombres y mujeres y que preside hasta la actualidad. En 1991 se incorporó al Consejo Directivo de la Red de Salud de las Mujeres de América Latina y el Caribe –RSMLAC–. Desde su creación, integra el comité editorial de Reproductive Health Matters. Asesora de agencias de Naciones Unidas y organismos nacionales e internacionales. Miembro del gupo de referencia en DDHH y Sida de ONUSIDA.

No estoy tan interesado en temas sexuales como se espera de los adolescentes. ¿Es anormal?

No. No es anormal. No tenemos por qué interesarnos todos en los mismos temas y mucho menos con la misma intensidad. Sólo te diría que te asegures de que no se trata de un miedo muy grande encubierto en este desinterés. Si no estás tratando de evitar el tema, no hay ningún problema.

Mis padres quieren conversar conmigo sobre temas sexuales. Me da vergüenza. ¿Tengo que hablar con ellos?

Sí. Tendrías que tratar de superar ese rechazo. Uno siempre tiene miedo, fobias, prejuicios. Pero creo que si ellos están haciendo el intento de comunicarse con vos, hay que aprovecharlo. Ellos y vos se van a sentir mejor una vez que consigan hablar naturalmente como de cualquier otro tema. Es difícil empezar. Es como cuando aprendiste a caminar; hay intentos fallidos, pero no hay forma de hacerlo si uno no se larga. Tomá un poco de ímpetu y dejalos acercarse, dales la oportunidad de hablar. Sería bueno poder decirles que te da miedo o vergüenza, ésa es una manera de empezar.

dirección general: Hugo Soriani
edición y entrevistas: Liliana Viola
rumbo de diseño: Alejandro Ros
image research + diseño: Juliana Rosato
ilustraciones: Leandro Salvati
coordinación general: Víctor Vigo

Educación sexual-1a ed.- Buenos Aires: La Página, 2006
16p.; 28x20cm.
ISBN 987-503-430-4
1. Educación sexual.
CDD 613.907 1
Fecha de catalogación: 21/09/2006
Impreso en Kollor Press S.A. en octubre de 2006



¿En qué consiste la famosa crisis de la adolescencia? ¿Qué la produce?

Este es un período de la vida en que se experimentan frecuentes "novedades" tanto corporales, como de percepciones, sensaciones y emociones. Pero sobre todo, una crisis de identidad, los cambios físicos hacen que los/las adolescentes tengan dificultades para reconocerse. En cuanto están comenzando a aceptarse, llega un nuevo cambio que renueva esa sensación de no ser la misma persona. La inestabilidad emocional produce irritabilidad, tristeza, llanto fácil, rabietas y salidas extemporáneas que alteran la relación de los adolescentes con familiares, amigos, docentes. Esto implica también una gran insatisfacción consigo mismos, que los/las lleva a estar enojadas/os y sin poder gozar como lo hacían antes de lo que les gusta y les produce placer. Los adolescentes por naturaleza son rebeldes, esto es una virtud que lamentablemente se pierde con los años. Son muy sensibles a rebelarse contra la injusticia, el abuso, el no respeto de los otros, la discriminación. En muchos enfrentamientos entre adolescentes y adultos, estos últimos deberían detenerse a pensar que sus hijos encarnan con vehemencia los ideales que ellos mismos les han transmitido.

¿La sociedad tiene alguna responsabilidad en esta crisis?

A una crisis que resulta inevitable debido a las "novedades" que acabamos de describir, la sociedad agrega más confusión. La valoración social de los adolescentes no es algo claro ni preciso. En general no se los considera sujetos de derecho.

Si bien se los diferencia de los niños y niñas, todavía no adquieren el status de jóvenes, por eso el papel que se les atribuye es indefinido. A esto habría que agregar que hace un tiempo se han convertido en población objetivo de la publicidad que los visualiza como principales agentes de consumo. Esto se ha acompañado y ha reforzado en parte con una actitud ambivalente: mientras se les exige responsabilidad y criterio en sus conductas, por otro lado no se los tiene en cuenta para las decisiones.



¿A qué edad empiezan los cambios físicos?

Si bien comienzan frecuentemente entre los 12 y los 16 años, las niñas suelen empezar antes que los varones, pero no hay nada fijo ni estricto en esto. En las últimas décadas se observa un inicio más precoz de los cambios corporales que se asocia a la alimentación y a otros factores ambientales.

¿Qué marca la entrada y la pertenencia a la adolescencia?

Emocionalmente, lo más característico de la adolescencia es la atracción, el deseo que empiezan a sentir por otros chicos y chicas, además de la amistad, que adquiere una importancia muy grande. Surgen los primeros enamoramientos, en general pasajeros o de corta duración, pero que son vividos con gran intensidad. Respecto de los signos externos, son muchos, pero los más característicos son: la menstruación en las chicas y las poluciones nocturnas en los varones. La primera menstruación o menarca es un evento de gran importancia, no sólo para ella sino también para la familia, e indica el comienzo de la etapa fértil de la vida de las mujeres.

Si bien ahora el diálogo entre padres e hijos permite que se anticipen estos eventos para que no sean preocupantes cuando ocurren, todavía los varones reciben muy poca información. Los chicos necesitan, por ejemplo, saber que les van a ocurrir esas pérdidas de semen por erecciones durante el sueño, y que eso no es malo, ni implica algo prohibido y por lo cual los van a retar o castigar.



¿Cuándo tendré mi primera eyaculación? ¿Qué tengo que hacer?

Tenés que esperar, no asustarte si un día te despertás y notás que la sábana está húmeda, si ves que tu pene está mojado. Es algo muy habitual. Puede ocurrir también cuando te estás masturbando, que en el momento del orgasmo se produzca una eyaculación. Tenés que entender que esto es parte de tu cuerpo. Al principio podrán darte cierta impresión el olor y la textura pringosa del semen. Los seres humanos tenemos olores, sensaciones, gustos. Bienvenido a esta nueva etapa de tu sexualidad.

Me siento feo/a y creo que no puedo gustarle a nadie.

Habrás notado que solemos ser muy exigentes con nuestra imagen corporal y que además nos guiamos por modelos que la sociedad presenta como perfectos. Y la verdad es que se nos ve, además del cuerpo, a través de nuestras actitudes, lo que decimos, lo que demostramos ante los demás. Las valoraciones se producen no meramente por un cuerpo "perfecto" sino por la armonía que producen las conductas, los rasgos propios. Esto es lo que nos hace más o menos gustables para los otros. Sería bueno recordarlo cada vez que te ves feo/a.

Todavía soy virgen. ¿Cómo hago para sacarme esto de encima?

La virginidad no es un peso. ¿Por qué debería resultar pesada? No es cierto que si uno no se inicia sexualmente a determinada edad es un tonto, una tonta o tiene algún problema. Lo ideal es esperar a hacerlo en el momento en que uno se encuentra con la persona con la cual hay afecto. Hacerlo dentro de una relación en la cual uno decide que es importante llegar al acto sexual, y sobre todo cuando uno siente que eso es lo que de verdad desea. Cuando se hace por temor a la opinión de los demás, no resulta tan placentero como cuando uno sigue su instinto.



Mi padre quiere llevarme a debutar con una prostituta. No estoy muy seguro de querer hacerlo.

Es difícil iniciarse así. Pensá que normalmente todas las personas nos sentimos atraídos por aquellas con quienes interactuamos en nuestra vida cotidiana y con las que compartimos otros aspectos (gustos, edad, hábitos, espacios). Es difícil desear un acto mecánico que consista sólo en un encuentro genital o sexual. Si no estamos seguros de querer iniciarnos con una persona extraña, es importante que le expliquemos a papá, a mamá o al adulto que sea, que queremos iniciarnos con esa persona con la que sentimos que tenemos algo más que el mero encuentro genital.

¿La orientación y la definición de la identidad sexual se da en esta etapa? ¿Qué pueden hacer los padres?

El cambio corporal y los cambios psicológicos van delineando la identidad de varón o mujer. La orientación sexual ocurre en esta etapa de la vida, aunque en muchos casos se reprime y no se reconoce ni adopta hasta llegada la madurez. El modelo heterosexual es tan hegemónico en nuestra sociedad que los adolescentes temen la vivencia de percepciones de atracción o afecto a personas de su mismo sexo. Si bien éste es un motivo de comentarios con pares y adultos, los sentimientos respecto de las personas de su mismo sexo se ocultan y reprimen incluso ante uno mismo. Esta represión no es positiva ni conveniente. Es importante que los padres ante estos indicios no los frenen ni combatan. Hablar, hacerlos surgir sin agresiones ayuda a que los/las adolescentes los expresen y enmarquen en un contexto de normalidad, sabiendo que estas tendencias no siempre perduran, pueden ser pasajeras o no. En caso de ser pasajeras su vivencia no producirá ninguna frustración. En caso de ser definitivas irá evolucionando sin conflictos consigo mismo, sus padres y sus pares. En la medida en que se vive la homosexualidad como un contexto posible y normal, se dará la posibilidad de un desarrollo de esa o ese adolescente normal y sin conflictos.



¿Hay una edad ideal para tener la primera relación sexual?

Si bien no existe una edad fija a partir de la cual es normal la iniciación sexual, es necesario entender que cada adolescente, hombre o mujer, tiene ciclos de maduración diferentes, no sólo corporal sino también psicológica y social. A veces el desarrollo corporal no es simétrico con el psicológico. Cuando una adolesente parece más grande de lo que es, los padres deben prepararla para las posibles relaciones con jóvenes más grandes, que suelen expresarse en relaciones sexuales más rápidamente. En el caso de los varones, las relaciones con mujeres de más edad suelen provocarles frustraciones por la imposibilidad de consolidarlas y porque se ven expuestos a exigencias mayores a sus posibilidades. Lo fundamental es que tanto varones como mujeres lleguen a la iniciación sexual cuando logren un equilibrio en el desarrollo corporal y psíquico y hayan evolucionado en una relación afectiva elegida y libremente consentida. Esto no tiene una edad fija, sin embargo es necesario aclarar que en los menores de 15 años es más difícil que se den estas condiciones.

No creo poder esperar a que aparezca el gran amor.

¿Está mal que tenga relaciones con alguien que me gusta, con alguno de mis amigos, aunque sepa que no será una relación duradera?

Te amo hasta el cielo

No hay una respuesta exclusiva para esto. Así como a algunos les gusta salir a bailar más jóvenes y a otros no, aquí también es cuestión de preferencias. Lo que pasa es que para una relación sexual es importante que medie una relación de afecto, de respeto, de conocimiento, sin necesidad de que sea "el Amor". Porque, además, hay distintos tipos de amor. En cada momento de la vida vamos encontrando distintos amores, pueden ser amores importantes, que no por eso son "el único". Para garantizar que la relación sea placentera, satisfactoria, es bueno que esté rodeada de atracción y afecto. Y también para que sea espontánea, no obligada.



¿Cuándo resulta traumática una primera relación sexual?

Cuando se da en un marco de temor, culpabilidad. Si esa primera relación es forzada y/o producto de una violación en general es difícil luego retomar relaciones placenteras. En épocas como las actuales, con tanta presión para iniciarse sexualmente, muchas veces esas primeras relaciones son muy insatisfactorias, tienen una fuerte carga de coerción que aunque no individualmente aplicada sino socialmente ejercida, es más difícil de identificar y más aun de sancionar. La fuerte presión social de pares y adultos sobre varones y mujeres, además de la publicidad y la erotización de todo lo vinculado con la vida cotidiana de las/los adolescentes, es algo muy fuerte y difícil de eludir.

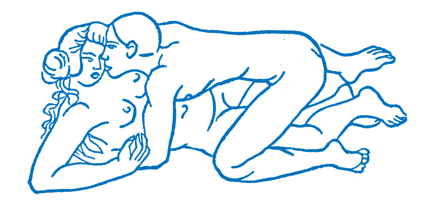
¿Qué hacer con los chicos enamorados?

Es conveniente que los adultos no minimicen estos primeros amores y que también eviten que, por reacción, adquieran una importancia mayor que la que un primer amor tiene. Sería bueno acompañar a distancia el comienzo y también la finalización. El fin de un primer enamoramiento suele ser muy doloroso para los adolescentes y necesitan mucho apoyo y afecto en ese período.



¿Padres o amigos?

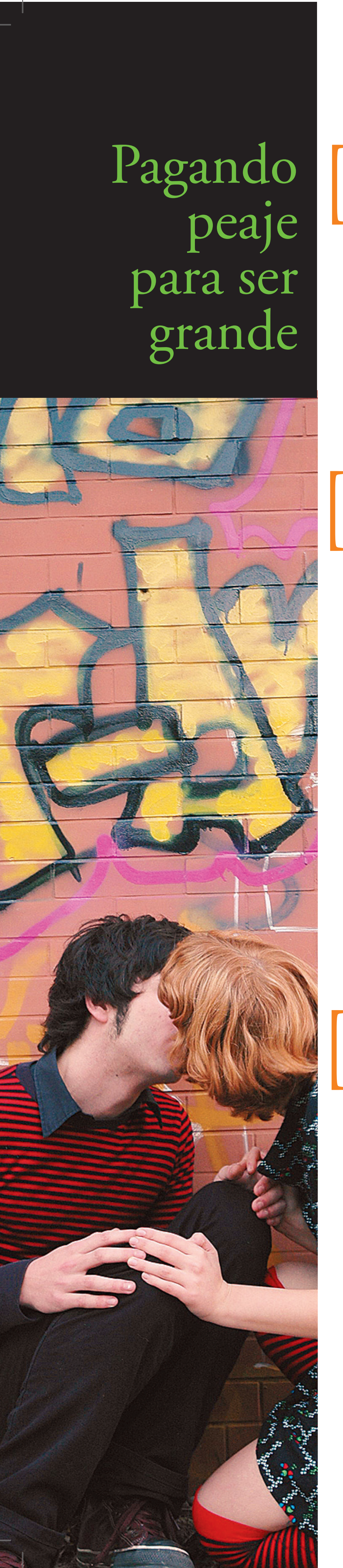
La relación es asimétrica, hay que asumirlo así sin caer ni en el abandono ni en la sobreprotección. Poner límites es una de las funciones de los padres, si ellos no lo hacen, sus hijos sufrirán luego cuando la sociedad se los pongan sin piedad ni protección.



El mito de la virginidad y sus trampas

Es cuestionable la insistencia en la virginidad en un mundo y una sociedad que promueve y estimula el inicio sexual de las mujeres adolescentes. Es preocupante la ambivalencia de los padres cuando por un lado estimulan noviazgos precoces y luego exigen a las chicas la virginidad como un valor fundamental. En no pocos casos se difunden entre adolescentes prácticas de relaciones sexuales anales u orales para preservar la integridad del himen. Esto ocurre y es algo que algunos adultos ni sospechan. En períodos en que los noviazgos rápidamente incorporan las relaciones sexuales, si los padres no lo tienen en claro, les generan a sus hijas problemas serios, más aún cuando no les enseñan a evitar relaciones sexuales desprotegidas. Y nos referimos a protegerse no sólo del embarazo o las ETS, nos referimos a la salud o el bienestar integral que implica el placer y la salud psíquica.

Pagando peaje para ser grande



¿Cuál es el mayor riesgo para los adolescentes frente al despertar de su sexualidad?

El riesgo más habitual es el embarazo. Los contextos sociales en el mundo, pero especialmente en nuestro país, son ahora más permisivos e inducen a consumir alcohol y tabaco desde muy jóvenes, a iniciarse sexualmente y también al consumo de estimulantes. Una vez estimulados, tener encuentros sexuales es algo que ocurre casi sin decidirlo, insensiblemente. El problema se agrava porque chicos y chicas, no tienen mucha información sobre cómo cuidarse; y si la tienen, dado que en éste período se consideran invulnerables, piensan que no les va a ocurrir nada. Esto es en muchos casos la causa del aumento de embarazos en las adolescentes, que continúan ocurriendo, especialmente en edades cada vez menores (menos de 15 años).

¿Hay alguna oscura razón que hace que los adolescentes no se cuiden?

Sí. Ante la falta de un proyecto de vida es frecuente que las adolescentes mujeres busquen el embarazo y la maternidad como reafirmación de su identidad. Por eso es tan importante que los adultos les expliquen qué es el embarazo y sobre todo la maternidad. Hay que ayudar a desmitificarlo, ya que es una situación muy idealizada entre los adolescentes, mujeres y varones. Muchas veces las chicas, si bien saben los riesgos del embarazo, buscan la maternidad, sueñan y fantasean con ella y habitualmente terminan embarazándose. Desde la menarca las adolescentes mujeres son fértiles. Por eso desde esa época, si mantienen relaciones sexuales no protegidas, están expuestas al embarazo. Riesgo que es aún mayor cuando las relaciones sexuales dejan de ser ocasionales y se establecen con un ritmo semanal. Esto es lo que ocurre en la mayoría de los noviazgos cuando superan el mes o dos. Las familias asumen los noviazgos y es frecuente que las parejas duerman en la casa de alguno de ellos varias noches por semana. Esto obviamente implica que mantienen relaciones sexuales frecuentes y aumenta el riesgo de embarazo cuando no usan alguna protección. Debe ser acompañado por una conversación abierta sobre los métodos anticonceptivos más adecuados.

¿Cómo se pueden proteger los adolescentes para evitar el embarazo?

Una sola manera: tienen que usar métodos anticonceptivos. El único método que los protege del embarazo y de infecciones como el VIH es el preservativo masculino. Este es el método más aconsejado en la adolescencia. Los métodos hormonales como las píldoras y los anticonceptivos inyectables, también. Hay que recordar que no protegen del VIH, que deben ser utilizados con prescripcion médica y que ienen la contra de que exigen gran regularidad: al olvidarse de tomar una pastilla, el método pierde su efecto.



Si se han tenido relaciones y no se ha usado ningún método, se debe consultar enseguida al médico para prevenir embarazos. Ahora existen anticonceptivos de emergencia que deben tomarse antes de las 72 horas después de haber tenido la relación.

“Conozco mucho a mi novio , así que no puedo contraer sida”...

CUIDAME

El sida no es algo que nos toca o no. El virus se transmite entre personas, porque vive entre personas. Vos podés conocer mucho a tu novio y él a vos, pero el virus no tiene ninguna manifestación física que puedas ver. Además ni él ni vos conocen las experiencias anteriores de cada uno. La protección frente al VIH no reside en conocerse y confiar a ciegas. Es cuestión de confianza y responsabilidad pero no en confiar porque sí. Si queremos tener relaciones sin protegernos con preservativos nos tenemos que hacer los dos un análisis, ahí vemos si estamos libres de la infección. Y a partir de allí, debemos ser conscientes frente al otro, porque si en ese interin tenemos algún otro intercambio sexual no protegido u otra forma de posible contagio con el virus –por ejemplo, uso de droga endovenosa– habrá que comunicárselo al otro para volver a hacernos un análisis y mientras tanto tener relaciones con preservativo. Recuerden que una vez que uno se pone en contacto con el virus la infección tarda en ser detectada entre 2 y 3 semanas. En algunas personas tarda hasta 60 días. Ese período en el que la positividad no aparece es el conocido como “período de ventana”. Hay que dejar pasar esos dos meses para hacerse el análisis y así asegurarse de que dé un resultado cierto.

¿Puedo quedar embarazada aunque tengamos muy pocas relaciones? ¿Si él siempre acaba afuera?

Aunque sean pocas, una sola alcanza si se da en el día y en el momento oportuno. Ese momento dura muchos días y comienza cuando la mujer está en el período fértil: ha eliminado el óvulo y anda por allí. Por otro lado, el terminar afuera puede disminuir el riesgo, pero siempre queda un poco de semen que se elimina antes de la eyaculación. Es demasiado riesgoso.

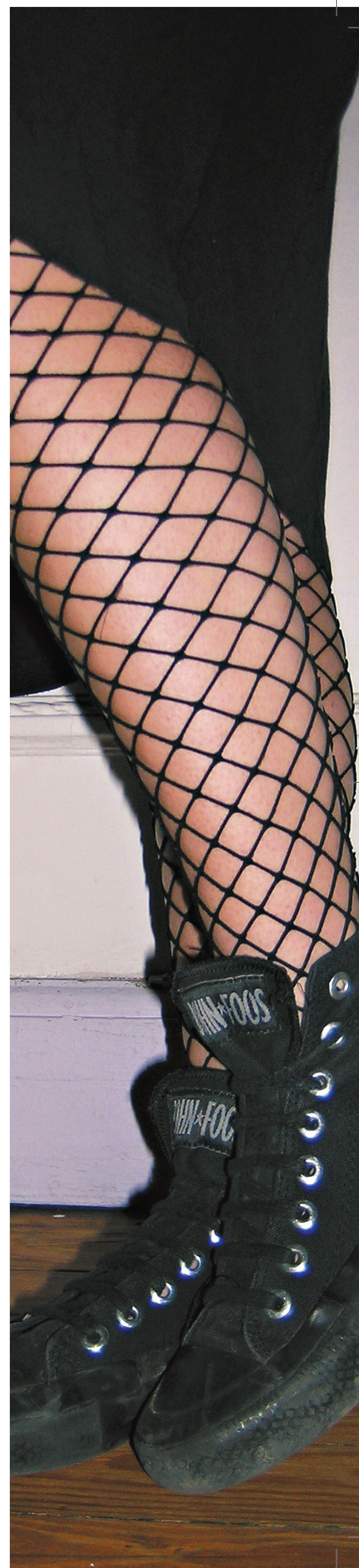
Me muero de vergüenza ante la primera vez... ¿Qué hago?

¿Y ahora qué hago?

¿Quién no tiene verguenza o quién no pasó por eso? Quien diga que no tuvo miedo, miente. Lo mejor es hablar de estas cosas antes, incluso con la persona que va a ser el compañero sexual. Al poner sobre la mesa la situación, se hace menos dramática. Si es una amiga, novia o compañera querida, menos razones hay para continuar con la vergüenza. El conversar sobre eso va generando un clima propicio para una buena relación. Hay que hablar de las dificultades a medida que van surgiendo en nuestra cabeza. Con el tema preservativo por ejemplo, conviene que los varones hagan una prueba previa. Es una prueba que bien puede ser compartida con la chica. Nadie nace sabiendo.

Tuve mi primera relación sexual y no fue tan buena como esperaba. ¿Qué pasó?

A lo mejor, esa vez en que ambos iban más decididos, evitaron el juego previo. Eso es muy importante y nunca se tiene que olvidar porque es lo que hace que ambos puedan llegar al máximo nivel de placer que culmina en el orgasmo. También hay que entender que no siempre tenemos las mismas ganas. Hay momentos, preocupaciones o situaciones particulares que nos impiden llegar al placer. Ademas, hay que saber algo: nunca se siente excactamente lo mismo, cada vez tiene algo diferente.



No puedo evitar masturbarme. ¿Estoy pasando el margen de lo normal?

No lo estás pasando. La masturbación es algo que todas las personas practicamos. Algunas más, otras menos, algunas lo dicen, algunas no. Algunas lo entienden claramente, algunas no se dan cuenta. No hay ningún problema con darse placer al masturbarse. Sería más preocupante si la única fuente de placer para vos fuera siempre la masturbación. ¿Por qué? Simplemente porque es muy bueno relacionarse con otras personas.



La idea de pensar que mis padres tienen relaciones, me da asco...

Bueno, eso pasa. Creo que el primer acercamiento con las relaciones sexuales, sobre todo para los más chicos, es fruncir la cara de asco. Uno idealiza la idea de hacer el amor y al verlo de afuera hay expresiones que se pueden interpretar como desagradables. Hay muchos aspectos de nuestra vida que parecen desagradables. Tenemos lo lindo y lo feo. En esto hay un aspecto físico que se puede interpretar como mas feo así como una serie de sentimientos muy hermosos que hacen que sea algo placentero y muy lindo.

Para nosotros es habitual darnos besos entre chicos y chicas, acariciarnos, abrazarnos. Mis padres se inquietan. ¿Qué les pasa?

Sí, la mirada de los adultos suele ser distinta que la de los adolescentes y cada vez esa brecha es mayor. ¿Por qué? Porque en otras épocas esos adultos no estuvieron acostumbrados a tener tanto contacto físico y menos a que existan formas de expresarse físicamente sin que ello signifique un compromiso ni sexual ni siquiera afectivo. Estas actitudes tuyas y de tus amigos están dentro de aquellas cosas que los adultos tienen que hacer el esfuerzo de comprender.

[¿Qué actitud deben tener los padres ante la masturbación?]

En el marco de una sociedad pacata y negadora la masturbación es considerada un hábito anormal y negado por los mismos que la practican. Los adultos transmiten este mensaje a chicas y chicos, y obligan a vivirlo con culpa, sin que se hable de ello, como si fuera algo penoso que hay que ocultar. Esta conducta se extrapola a todas las vivencias placenteras. Desde chicos aprendemos a no hablar ni expresar interés por el placer, un sentimiento clave para la vida. Entre las chicas el tema está tan negado que muchas veces tienen sucedáneos que no siempre identifican. Los varones en general la viven más naturalmente, con menos culpa.

[El contacto físico entre adolescentes se intensifica como un modo de comunicación.]

Es normal. En esta etapa, varones y mujeres se miran mucho porque necesitan acostumbrarse a sus cambios y reconocerse. A su vez, cotejan estos cambios con los cuerpos de los otros, ya sea sus pares o mayores, tienen gran curiosidad por el cuerpo de los otros. Paralelamente a esta curiosidad está el dato de que en esta etapa evolucionan los órganos genitales internos y con ellos aparecen las señales físicas propias de hombres y mujeres, las sensaciones y los sentimientos nuevos que los desconciertan y que no saben cómo manejar. Al tocarse experimentan placer y descubren zonas erógenas típicas y otras no tanto.



¿Por qué aumenta cada vez más el consumo de alcohol?

La existencia de las matinés bailables favorece que desde la niñez se imite lo que hacen los mayores, incluido a veces el consumo de alcohol y de drogas. En general la sociedad tiene una actitud permisiva frente al alcohol. Los adultos visualizan las drogas ilegales como el único problema de las adicciones. Y es cierto que éstas son muy importantes, pero también que no todos van a volverse adictos aunque tengan experiencias esporádicas con drogas ilegales. Sin embargo, muchos y muchas pueden convertirse en alcohólicos teniendo en cuenta el nivel de consumo que se está dando en la actualidad. Esto es algo que los adultos debemos comprender y entender. Otra alarma en relación al alcohol es que la tendencia a las adicciones se caracteriza por ser una actitud vital que se potencia con otras. Por eso adolescentes que consumen alcohol en cantidad, tienen mayor tendencia a fumar y a consumir drogas.



BIRRA Y FASO

¿Por qué necesito tomar alcohol o fumar para poder soltarme y tener relaciones sexuales?

Es lógico, el alcohol entre otras cosas, desinhibe. Es importante que recuerdes que la relación sexual es un momento de mucho placer, de un gran encuentro con el otro y por lo tanto en la medida que estés más alcoholizado/a y más perdido/a en tu conciencia, menos te vas a acordar y menos vas a disfrutar. Además, si vos querés cuidarte y cuidar a la otra persona, ya que creo que no quieras hacer un daño a nadie, en la medida en que estás menos perdida/o por la acción de cualquier estimulante, estarás mas atenta/o para tomar los recaudos –uso de preservativo– necesarios. Estos son los dos grandes límites, que tenés que tener en cuenta a la hora de decidir tomar para soltarte. Si empezás a fumar, muy rápidamnete adquirís la adicción; y sabés muy bien que eso es perjudicial.





Me gusta mucho estar mucho con un amigo/a de mi mismo sexo. ¿Seré homosexual?

Es normal. Todas las personas, a determinadas edades, pasamos por la necesidad de unirnos con nuestros pares. Nuestros pares significa gente de la misma edad, de los mismos gustos, del mismo sexo también. Esto no significa ser homosexual, lo cual no quita que puede ser una primera manifestación, tampoco hay que vivirla con ningún temor. Porque hay que saber romper estos ambientes homofóbicos en los cuales somos criados desde chiquitos y donde se nos mete ese temor a ser homosexuales. Tenemos que saber y aprender a respetar (todos, los/las que se sientan homosexuales y los/las que no) que lo más importante es seguir nuestros instintos y nuestros deseos para ser felices y para poder realmente vivir como queremos. Esto se puede comparar a aquella época en la que al aprender a escribir se retaba a los chicos que eran zurdos. La tendencia era a retar y a tratar por todos los medios que se volvieran diestros. Se ha comprobado que pedagógicamente es un disparate y totalmente contraproducente. Hoy a nadie se le ocurre criticar a alguien porque escribe con la mano izquierda.

Soy homosexual. Tengo miedo y vergüenza. ¿Con quién puedo hablar de esto?

Primero de todo: es muy bueno el que individualmente, con vos mismo, hayas asumido tu deseo. En función de nuestra elección estamos en condiciones de comenzar a hablar. No hay que tener vergüenza. Si la vergüenza está, es porque hemos sido criados en este ambiente homofóbico. Teniendo en cuenta el marco en el que fuimos criados/as es importante empezar a hablar con los padres y amistades. Estamos en una sociedad que poco a poco va reconociendo que la homosexualidad no es anormal. Como todos hemos sido educados/as bajo similares prejuicios, también tenemos que comprender que algunas personas tengan que tomarse su tiempo para entender que las cosas no son como pensaban.



La homosexualidad no es una enfermedad ni un problema en la medida en que se pueda expresar como decisión libre y consciente. Si se tiene que ocultar o reprimir, ahí sí es un problema o un dolor muy grande. La represión y discriminación son nocivas para todos, no sólo para las/los homosexuales. ¿Por qué? Porque estas ideas discriminatorias tiñen las relaciones entre personas del mismo sexo, de temor y sospecha de sentir o vivir algo que pueda parecerse a la homosexualidad como algo negativo, malo y condenable. La amistad entre hombres o la proximidad entre chicas son tildadas de "rareza". La homofobia implica también la existencia de pautas del machismo en el peor sentido de la palabra. Esto es: para ser un "verdadero hombre" hay que demostrar violencia, reprimir toda expresión de sentimientos y otros tantos estereotipos que lo único que logran es la pérdida de la espontaneidad y dificultar la posibilidad de comunicación entre las personas. Para ser mujer, hay que demostrar debilidad, expresar siempre los sentimientos e intentar agradar a los otros.



[¿Qué efectos tiene la excesiva preocupación de madres y padres por la posible homosexualidad de sus hijos/as?]

Los padres viven con gran temor la posibilidad de que su hijo sea homosexual. Incluso es habitual en las escuelas que los maestros ante un niño o adolescente que expresa una mayor sensibilidad, entendida muchas veces como debilidad, lo consideran raro y adoptan una conducta persecutoria hacia esos niños, que incluso promueven el rechazo por parte de sus compañeros y maestros. Estos chicos "raros" son ridiculizados e incluso, a veces, físicamente maltratados por sus compañeros de escuela con el aval y pasividad de los docentes y autoridades escolares. Esto genera presiones muy grandes en esos adolescentes que adoptan decisiones y actitudes que no quieren, forzados a demostrar que no son lo que otros dicen que son. Estas presiones afectan a esos adolescentes y no los ayudan a entender sus sentimientos y deseos, que son vividos habitualmente por la mayoría y que no necesariamente implican opciones homosexuales. Y si lo indican, no es ésa la forma de ayudarlos a vivirlas, sino por el contrario se promueve que lo repriman y esto les genera mayores problemas que luego deberán resolver de jóvenes. El inicio sexual en los varones, es francamente estimulado y promovido por sus pares y también por los adultos. Muchas veces el "no inicio sexual" es considerado un indicio de tendencias homosexuales, esto es muy censurado por padres, amigos y otros adultos así como adolescentes. Las adolescentes, cuando no siguen el patrón habitual, también son tildadas de "raras".

Los padres, también en crisis

Para poder preparar a los adolescentes para estas experiencias, los padres son los que primero tienen que prepararse para la llegada de la adolescencia en sus hijos e hijas. El comienzo de la fertilidad en las chicas y con eso la posibilidad de ser madres y el inicio de la capacidad y actividad sexual en los varones son hechos muy movilizadores para mamás y papás que quieren seguir viéndolos como niños y niñas. Desconocer que los adolescentes necesitan ese acompañamiento y apoyo, y que el reclamo implícito es lo que a veces los lleva a cerrarse y aislarse en los momentos en que más ayuda necesitan. La ayuda y el apoyo que los adolescentes no encuentren en sus padres los buscarán en otros y no siempre será lo mejor ni más beneficioso para los chicos y chicas.

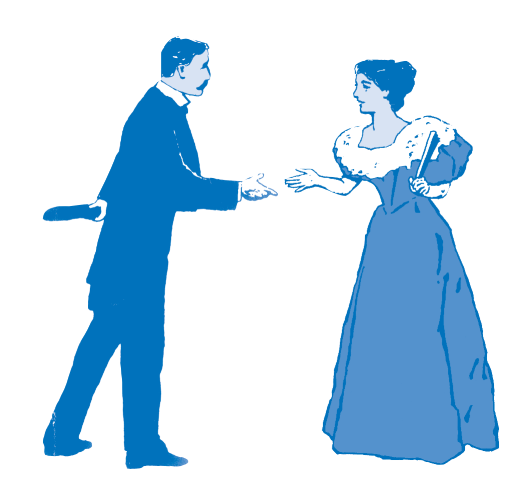
Es frecuente que los adolescentes compitan con sus papás y mamás en esta época. Se rebelan porque se quieren parecer a ellos o ellas, pero no lo reconocen. Al contrario; dicen y creen todo lo contrario. Por eso mientras discuten y expresan lo opuesto a lo que sus padres dicen, actúan igual que ellos.

Es conveniente que los adultos se preparen para estas reacciones y así no las amplifiquen ni las magnifiquen. Es importante poder ayudarlos a que no se alteren relaciones de afecto que luego los lastima. Las asimetrías corporales y emocionales hacen muy difícil la vida en esta época a los chicos y chicas, la convivencia con sus familias se altera y también aparecen problemas de conducta en la escuela. Si bien todo esto es transitorio, hay que estar preparados para pasarlo con el menor conflicto para que no deje huellas o heridas en los/las adolescentes y en su relación con padres, docentes, amigos u otros.



un extravagante regalo para los 15

La moda del regalo de una cirugía estética para agrandarse los senos o resaltar la cola o ambos para los 15 años de una adolescente es algo no imaginado hace apenas 10 años. Hoy es algo muy frecuente y preocupante, tanto por sus consecuencias biológicas como por las psicológicas y sociales. Desde el punto de vista biológico a los 15 años no se ha completado el desarrollo corporal, no parece saludable hacer intervenciones que alteren el desarrollo y que además implican incorporar sustancias o cuerpos extraños, por ejemplo a una mama que puede luego seguir creciendo o cambiar su forma. Desde el punto de vista psicosocial permite suponer una baja autoestima en esas adolescentes que se expresa en la necesidad de cambiar su cuerpo, y las hace más vulnerables a muchas otras agresiones e incluso pasibles de convertirse en una víctima de violencia contra las mujeres. Las cirugías estéticas no modifican la autoestima, por tanto esa vulnerabilidad persistirá y con ella los riesgos señalados.



¿Qué modelos están heredando nuestros hijos?

El modelo de varón o masculinidad es agresivo, dominante, que no demuestra sentimientos, no llora ni expresa amor, y que debe ser el proveedor en la familia; es un modelo de ser hombre y de masculinidad que favorece la violencia en los hombres, la represión de toda expresión de amor y/o de tristeza o dolor, que exige el desarrollo corporal para ser fuerte y "bancarse" todo. Pero este modelo estereotipado no incorpora el placer del amor, sí el de la posesión sexual del otro. Tampoco incorpora el placer de expresar el afecto con hijos/hijas ni otras personas. Menos aún permite demostrar dolor o tristeza, impidiendo llorar y demostrar cualquier forma de supuesta debilidad. Esta represión tiende a convertir estas sensaciones de dolor en bronca y a expresarlas en agresión hacia sí mismo o hacia otros, o ambas.
El modelo estereotipado de ser mujer o de feminidad se caracteriza por idealizar el amor y la entrega a los otros por amor, incluida la maternidad como principal elemento de identidad, el rechazo a expresar placer "sexual", menos aún pedirlo y a su búsqueda, el centrar la vida en el hogar y lo privado. Este modelo está totalmente superado por la vida real, sin embargo es todavía un modelo promovido y arraigado en nuestra sociedad que genera serios conflictos a las adolescentes y jóvenes actuales.

¿Para qué una materia de educación sexual en la escuela? ¿No basta con la educación que se recibe en cada casa?

La educación sexual como materia escolar es indispensable para dar un marco a lo que desde que se nace se transmite a varones y mujeres como proceso de socialización en la familia y la sociedad. La familia y los padres juegan un papel clave en este proceso desde el nacimiento. La escuela también tiene un rol a desempeñar que no compite con el papel de los padres, sino que es complementario y en algunos casos aporta un conocimiento que éstos carecen, e incluso permite al niño/a y a los adolescentes visualizar distintos hechos que se viven en la casa desde una perspectiva que implica un marco correcto. En el caso de la violencia doméstica y contra la mujer esto es muy claro y evidente. En la casa se vive la violencia como algo natural porque ocurre, la escuela permitirá que se la visualice como algo anormal y que no debe ocurrir. Lo mismo ocurre con el acoso y abuso sexual y otras situaciones en que la casa y la familia no son el ámbito de su reconocimiento, sino por el contrario donde los adolescentes son víctimas de acoso y/o abuso sexual. Por otra parte la educación sexual de la familia permite muchas veces detectar lo anormal y erróneo de la escuela y de conductas de los docentes, como son los casos de abuso sexual y otros que a veces padecen los niños y adolescentes en la escuela.
La educación sexual con un enfoque biopsicosocial mejora las posibilidades de un enfoque pluralista en los adolescentes y permite identificar hechos que se consideran normales cuando no lo son y/o constituyen violaciones de derechos básicos de niños y niñas.





conceptos clave:

Algunos ejemplos de discriminación durante la adolescencia.

Por sexo: cuando se desestima la capacidad de participar en determinadas actividades por ser mujer o varón; cuando los varones adolescentes ejercen sobre sus novias ejerciendo sobre ellas violencia psicológica o física, o pretendiendo forzarlas a tener relaciones sexuales; cuando en una familia las chicas deben permanecer en la casa cuidando a sus hermanos menores, mientras sus hermanos varones van a la escuela o a jugar al fútbol.
Por edad: cuando muchos adultos nos desvalorizan porque piensan que no podemos tomar decisiones por nosotros/as mismos/as.
Por religión: se da entre los adultos y otros adolescentes por pertenecer a una religión distinta de la mayoritaria.
Por nacionalidad: en la Argentina, los adolescentes chilenos, peruanos, bolivianos, coreanos, rumanos y otros sufren este tipo de discriminación.
Por orientación sexual: pensemos la discriminación que muchas veces sufren los adolescentes que se sienten atraídos por personas de su mismo sexo.
Por prácticas sociales y culturales: a veces nos sentamos en el cordón de la vereda o vamos cantando por la calle y sentimos que a muchos les molestan estas actitudes.
Por situación familiar: las chicas que son madres suelen sufrir este tipo de discriminación; también quienes tienen una situación familiar poco tradicional, como padres divorciados que viven con sus nuevas parejas.
Por situación económica y social: muchas veces se restringe nuestra posibilidad de acceder a ciertos servicios básicos por no disponer del dinero para pagarlos. Las situaciones de pobreza generan estigmas que hacen que fácilmente se asocie la juventud y la pobreza con delincuencia.
Por aspecto físico: cuando no nos dejan entrar en ciertos lugares por cómo estamos vestidos, el largo o el color de nuestros cabellos, nuestro peso, etcétera.
Por discapacidad: en esta sociedad altamente competitiva, los adolescentes con algún tipo de discapacidad física o mental son doblemente discriminados.
Por problemas de salud específicos: por ejemplo, el VIH/sida. Muchos adolescentes con problemas de salud son tratados con desprecio o también con compasión. Ambas actitudes resultan igualmente inconvenientes, ya que son el resultado de la falta de conciencia acerca de nuestros derechos humanos.

Manual de capacitación Sexualidad y Salud
C. Correa, E Faur, M. Re, L.Pagani.